

Oficina de Servicios de Emergencia del Condado de San Diego

# Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal



# Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal

## I. PREPARACIÓN

### Reuniones Familiares

Por lo menos una vez al año, organice una reunión con su familia para discutir y actualizar el plan de desastres. Determine que tipo de entrenamiento, equipo y provisiones adicionales se necesitan. ¡Hagan ensayos! Realizar simulacros ocasionales puede mejorar el tiempo de reacción y evitar el pánico en una emergencia de verdad.

- A.** Aprenda cómo y dónde se desconectan los servicios de utilidades.

Ubicación de la Válvula Principal de Agua: \_\_\_\_\_

Ubicación de la Válvula de Gas\*: \_\_\_\_\_

Ubicación de la Llave: \_\_\_\_\_

Ubicación del Apagado Manual de la Puerta del Garaje: \_\_\_\_\_

Ubicación de Otros Servicios Básicos: \_\_\_\_\_

\*No apague el gas a menos que huela a gas y piense que existe una fuga.

- B.** En una hoja de papel separada, dibuje un plano de su hogar indicando la ubicación de las puertas y ventanas de salida, válvulas de apagado de los servicios públicos, botiquín de primeros auxilios y provisiones de emergencia. Asegúrese que TODOS en su hogar conocen bien el plano. Muéstreselo a las niñas y a los huéspedes cuando vaya a salir.

- C.** Puntos de encuentro: Elija dos lugares donde usted y su familia pueden reunirse después de una emergencia. Uno inmediatamente fuera de su casa, por ejemplo el buzón de su vecino o el parque del barrio Y otro lugar fuera de su barrio en caso de que no pueda volver a su casa.

Punto de Encuentro en su Hogar: \_\_\_\_\_

Punto de Encuentro Fuera del Hogar: \_\_\_\_\_

- D.** Contacto Fuera del Estado: Nombre y número de teléfono de una persona que viva fuera del estado para que los miembros de su familia puedan llamar e informar de su ubicación y condición. ¡Todos deben aprenderse este número de memoria!

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_ Teléfono: ( ) \_\_\_\_\_

- E.** ¿Cuál es el plan de desastres de la escuela de sus hijos?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Los formularios de consentimiento médico de sus hijos ¿están completos y actualizados? \_\_\_\_\_

¿Dónde están guardados? \_\_\_\_\_

- F.** Prepare un equipo de Provisiones de Emergencia Casero. Guárdelo en un lugar conveniente y accesible. Consulte la Sección VII para mayor información sobre qué artículos incluir en su equipo de suministros de emergencia casero.

Ubicación del equipo de Suministros de Emergencia Casero: \_\_\_\_\_

**LA PREPARACIÓN COMIENZA CON USTED!**



# Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal

## II. ENTRENAMIENTO

- A. Aprenda como protegerse de objetos que caen, humo, fuego, vapores tóxicos, etc.
- B. Aprenda Primeros Auxilios/Resucitación cardiopulmonar (RCP)

Persona(s) Con Entrenamiento:

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha de Expiración del Entrenamiento: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha de Expiración del Entrenamiento: \_\_\_\_\_

## III. ANTES DE UN DESASTRE

Hay muchos tipos de desastres, tales como terremotos, incendios, inundaciones, accidentes de avión, derrames tóxicos y explosiones que rara vez dan algún aviso y que pueden ser igualmente devastadores para las víctimas. Aunque esta guía tiene como objetivo principal la preparación para los terremotos, los pasos que tome ayudarán a su familia a prepararse para cualquier tipo de desastre que pueda afectar a su comunidad. Para mayor información sobre preparación para desastres para su hogar, escuela y negocio, visite [www.ReadySanDiego.org](http://www.ReadySanDiego.org).

- A. Registre su teléfono móvil, protocolo de voz por Internet (VoIP) y dirección de correo electrónico en AlertSanDiego.
- B. Inspeccione su hogar. Identifique los posibles peligros y las rutas de evacuación.
- C. Asegure a la pared el calentador de agua y los muebles altos o pesados con pernos de fijación.
- D. Mueva los objetos pesados a estantes más abajo.
- E. Instale pasadores, pestillos y otros dispositivos de cierre en las puertas de las estanterías.
- F. Coloque apoyos firmes y conexiones flexibles en los aparatos de gas.
- G. Retire o aisle todos los materiales inflamables.
- H. Revise y ensaye este plan.



**Las líneas de teléfono, tanto públicas como privadas, ya están registradas. Registrarse hace más probable que pueda recibir los avisos de emergencia. El registro es rápido y simple en [www.ReadySanDiego.org](http://www.ReadySanDiego.org).**

## IV. DURANTE UN TERREMOTO

- A. Si usted se encuentra en el interior de una casa o edificio **QUÉDESE AHÍ**. Aléjese de las ventanas, libreros y estanterías altas o colgantes. Colóquese bajo una mesa o escritorio robusto y permanezca ahí. Prepárese para moverse con el mueble y **MANTENGA** esa posición hasta que el movimiento cese y sea seguro buscar otra posición. Si no hay escritorio o mesa donde puedan esconderse, refúgiense en una esquina interior. Este atento a los objetos que caen, salen disparados o se deslizan y tenga especial cuidado cerca de las ventanas pues pueden hacerse añicos durante un terremoto.

**NOTA:** Si se encuentra en una vivienda móvil que descansa sobre una parrilla de suspensión en A, colóquese sobre la cama o sofá y cúbrase la cabeza y la cara. Si la vivienda móvil se sale de los soportes estos pueden penetrar en el revestimiento de suelo y causar lesiones.

- B. Si se encuentra al aire libre, muévase a una zona abierta alejada de edificios, árboles, postes de electricidad, paredes de ladrillos o bloques y otros objetos que puedan caer.
- C. Si está dentro de su automóvil, detenga el vehículo y quédese en su interior hasta que termine el temblor. Evite detenerse cerca de árboles o cables eléctricos situados sobre o bajo pasos elevados o puentes.
- D. Si se encuentra en un edificio de varios pisos, colóquese bajo el escritorio y agarrase a él, o agáchese junto a una pared interior hasta que el movimiento cese. **NO USE EL ELEVADOR PARA EVACUAR.** Use las escaleras.
- E. Si se encuentra en una tienda, colóquese bajo una mesa u objeto pesado. Evite pararse bajo algo que pueda caer. **NO CORRA HACIA LA SALIDA.** Elija su forma de salida cuidadosamente.

**LA PREPARACIÓN COMIENZA CON USTED!**



# Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal

## V. SI TIENE QUE EVACUAR

- A.** No olvide llevar:
- Medicamentos y el botiquín de primeros auxilios
  - Linterna, radio y pilas
  - Documentos importantes y dinero efectivo
  - Mantas y ropa extra
  - Artículos de higiene personal
  - Cualquier elemento adicional que crea necesario (por ejemplo, fotos, reliquias familiares, joyas, etc.)
- B.** Haga preparativos para las mascotas

## VI. DESPUÉS DE UN DESASTRE

- A.** Póngase inmediatamente zapatos resistentes para evitar lesiones de pisar vidrios.
- B.** Busque un aparato de luz, como una linterna, si es necesario.
- C.** Revise si tiene heridas y aplique primeros auxilios.
- D.** Revise si han incendios o riesgo de incendio.
- Use su olfato para detectar fugas de gas, empezando por el calentador de agua. Si huele gas, o escucha un sonido silbante o sospecha que hay alguna fuga, cierre la válvula principal del gas, abra las ventanas y cuidadosamente abandone la vivienda. **NO ENCIENDA O APAGUE LAS LUCES. NO ENCIENDA CERILLOS.**
- NOTA:** No apague el gas a menos que sospeche que existe una fuga. Solamente la compañía de gas puede restaurar el servicio.
- Si es necesario, apague el sistema eléctrico en el interruptor principal o en la caja de fusibles.
- E.** Interesese por el estado de sus vecinos.
- F.** Este atento a los avisos de alerta usando una radio de pilas. La estación de radio principal para el Sistema de Alerta de Emergencias para el Condado de San Diego es KOGO en AM 600. La estación secundaria es KLSD en AM 1360.
- G.** No toque los alambres eléctricos caídos u objetos en contacto físico con ellos. No se pare en agua cerca de un alambre eléctrico.
- H.** Remueva los escombros caídos que puedan lastimar a las personas.
- I.** Evalúe la vivienda, techo y chimenea para ver si tienen daños.
- J.** No use el teléfono excepto en caso de emergencia. Llame al 911 solamente si tiene alguna emergencia con riesgo para su vida. Tenga un teléfono análogo de conexión en caso de que se haya cortado la electricidad, pero las líneas telefónicas sigan funcionando.
- K.** Para información general y actualizada sobre el desastre, llame al 211.
- L.** Este preparado para los temblores secundarios.
- M.** Abra armarios y despensas con cuidado porque algunos elementos pueden haber caído o cambiado de lugar.
- N.** Coopere con los funcionarios de seguridad pública.

**LA PREPARACIÓN COMIENZA CON USTED!**



# Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal

**O.** Esté preparado para evacuar cuando/si es necesario.

**P.** ¡NO SALGA A VER EL DAÑO!

## VII. PROVISIONES DE EMERGENCIA PARA EL HOGAR

Esta lista contiene artículos normalmente presentes en su hogar. Se recomienda que estén organizados y guardados juntos para un acceso fácil durante una emergencia. Los suministros de emergencia deberían ser suficientes para alimentarlo a usted, su familia y mascotas durante un **mínimo de 72 horas**. Se recomienda contar con una provisión de dos (2) semanas de medicamentos con receta y de venta libre.

### Básicos

- Agua\* – como mínimo 1 galón por persona y día
- Alimentos No Perecederos\*
- Manual y botiquín de Primeros Auxilios
- Abrelatas – no eléctrico
- Reloj o despertador – no eléctricos
- Teléfono análogo de conexión
- Efectivo
- Documentos importantes
- Artículos de entretenimiento para adultos (Ejem., un baraja de cartas) y niños (Ejem., libros para colorear y ceras)
- Mantas o sacos de dormir para cada miembro de la familia
- Radio – portátil con pilas de repuesto
- Medicamentos de receta y venta libre\*
- Equipo adicional – gafas, dentaduras, audífonos
- Linterna – con pilas y bombilla de repuesto
- Extinguidor de incendios – multipropósito con la etiqueta “ABC”
- Silbato
- Mascarilla contra el polvo

\*Renueve alimentos, agua y medicamentos según corresponda. No olvide tomar en cuenta a los miembros del hogar con necesidades especiales: Niños, adultos mayores, discapacitados, alérgicos. Evite los alimentos salados ya que le darán más sed.

### Consejos Para el Agua

La mejor alternativa es guardar agua potable antes de un desastre, en recipientes apropiados. Si no dispone de agua purificada, debe hervir el agua durante 1 minuto completo, teniendo en cuenta que parte del agua se evaporará. Deje que el agua se enfríe completamente antes de usarla.

### Productos de Higiene

- Bolsas grandes de plástico para basura, de sanidad e higiene y protección
- Toallitas húmedas
- Jabón para manos y detergente líquido
- Champú
- Pasta y cepillo de dientes
- Artículos de higiene femenina
- Artículos para bebés
- Papel higiénico y toallas de papel
- Desodorante

### Seguridad

- Cuchillo, navaja y herramienta multipropósito
- Ropa – muda completa para cada miembro de la familia
- Guantes resistentes para cada adulto
- Zapatos resistentes para cada miembro de la familia

(preferentemente pantalones largos y camisas de manga larga por protección)

**LA PREPARACIÓN COMIENZA CON USTED!**



# Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal

## Cocina

- Bolsas plásticas - de varios tamaños, sellables
- Platos de papel, cubiertos de plástico, toallas de papel
- Recipientes (para cocinar) - al menos dos
- Barbacoa o parrilla a gas; carbón y encendedor o propano (**sólo para uso exterior**), horno Sterno®

## Mascotas

- Jaula de transporte
- Comida
- Medicamentos
- Documentos importantes como registros de vacunas e información de licencia
- Collar con placa de identificación y arnés o correa
- Agua
- Artículos de higiene – arena y caja de arena si corresponde

## Equipo de Supervivencia Para el Automóvil

- Alimentos no perecibles
- Destello/cuete de señales
- Agua embotellada
- Manual y Botiquín de Primeros Auxilios
- Extinguidor de incendios
- Manta
- Bolsas plásticas que se pueden cerrar
- Linterna con pilas
- Herramientas y manguera
- Medicamentos importantes
- Toallitas húmedas y pañuelos de papel
- Ropa adicional

## VIII. NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

**USE EL “911” SOLAMENTE PARA EMERGENCIAS DE RIESGO VITAL**

DEPARTAMENTOS DE BOMBEROS, NO EMERGENCIAS: \_\_\_\_\_

AGENCIA DE POLICÍA, NO EMERGENCIAS: \_\_\_\_\_

DOCTOR DE CABECERA: \_\_\_\_\_

COMPAÑÍA DE GAS: \_\_\_\_\_

COMPAÑÍA DE ELECTRICIDAD: \_\_\_\_\_

COMPAÑÍA DE AGUA: \_\_\_\_\_

CONTACTO FUERA DEL ESTADO: \_\_\_\_\_

CONTROL DE INTOXICACIONES: **(858) 715 – 6300** \_\_\_\_\_

OTROS: \_\_\_\_\_

**LA PREPARACIÓN COMIENZA CON USTED!**



# Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal

## IX. Ensaye el Plan Con su Familia

- A.** La práctica ayuda a la gente a sentirse menos desorientada y mejor organizada en caso de desastres – incluso en mitad de la noche.
- B.** Asegúrese de que su familia sabe donde encontrar los extinguidores de incendios, las válvulas de gas y agua y el interruptor principal.
- C.** Actualice el Plan de Desastres Familiar cada año.
- Verifique los números de teléfono e información personal de todas las personas incluidas en el plan.
  - Imprima copias actualizadas para todos los miembros de la familia.
- D.** En caso de emergencia, debería conocer el plan de desastres de la escuela.
- Determine que se necesita para que sus hijos estén protegidos por sus representantes en caso de que usted no pueda llegar allí.
  - Asegúrese de que la escuela conoce su información de contacto actual y los nombres de las personas autorizadas para recoger a su hijo.
- E.** Revise el contenido de los equipos de emergencias.
- Cambie las pilas de las linternas y radio portátil; reemplace las pilas de repuesto.
  - Rellene los equipos de emergencia. Reemplace el agua embotellada; asegúrese de que los alimentos aún se pueden comer y los medicamentos no han expirado.

Cada miembro de la familia debería llevar consigo una copia de esta importante información:

### INFORMACIÓN DE CONTACTO DE EMERGENCIAS

Contacto Fuera del Estado

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Punto de Encuentro en el Vecindario:

\_\_\_\_\_

Punto de Encuentro Fuera del Vecindario:

\_\_\_\_\_

Llamar al 2-1-1 para información sobre albergues

### INFORMACIÓN DE CONTACTO DE EMERGENCIAS

Contacto Fuera del Estado

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Punto de Encuentro en el Vecindario:

\_\_\_\_\_

Punto de Encuentro Fuera del Vecindario:

\_\_\_\_\_

Llamar al 2-1-1 para información sobre albergues

### INFORMACIÓN DE CONTACTO DE EMERGENCIAS

Contacto Fuera del Estado

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Punto de Encuentro en el Vecindario:

\_\_\_\_\_

Punto de Encuentro Fuera del Vecindario:

\_\_\_\_\_

Llamar al 2-1-1 para información sobre albergues

### INFORMACIÓN DE CONTACTO DE EMERGENCIAS

Contacto Fuera del Estado

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Punto de Encuentro en el Vecindario:

\_\_\_\_\_

Punto de Encuentro Fuera del Vecindario:

\_\_\_\_\_

Llamar al 2-1-1 para información sobre albergues

**LA PREPARACIÓN COMIENZA CON USTED!**



# Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal

## AVISO:

Esta información presentada en este folleto se considera certera y de valor práctico en la preparación para un desastre, sin embargo, no se garantiza que los consejos presentados entregarán protección.

El Condado de San Diego, la Oficina de Servicios de Emergencias del Condado de San Diego, la organización de Servicios de Emergencias Unificados del Condado de San Diego, el Consejo de Desastres Unificado y los funcionarios, empleados y agentes de cada organización no asumen responsabilidad legal por la exactitud, integridad o utilidad de esta información, producto o proceso revelado en el mismo, o por lesiones o daños originadas por un desastre o por su ocurrencia debida al uso o aplicación de la información, productos o procesos descritos o revelados en el presente folleto.



**Oficina de Servicios de Emergencia del Condado de San Diego**

**Teléfono:** (858) 565-3490

**Sitio Web:** [www.ReadySanDiego.org](http://www.ReadySanDiego.org)

## Consejo de Supervisores del Condado de San Diego

**Greg Cox**  
Distrito 1

**Dianne Jacob**  
Distrito 2

**Pam Slater-Price**  
Distrito 3

**Ron Roberts**  
Distrito 4

**Bill Horn**  
Distrito 5

Fotografías de fondo de la cubierta proporcionadas por Robert A. Eplett/Cal-EMA

Adquiridas con fondos del Departamento de seguridad interior de EE.UU.

**LA PREPARACIÓN COMIENZA CON USTED!**

